



Speciali

Dossier

Erboristeria

Le erbe per la salute
Gli oli per la salute
Fitoterapia

Medicina olistica

Biotransenergetica
Ayurveda
Mamma e Bimbo
Medicina Cinese e Tibetana
Naturopatia
Nutrizione
Omeopatia
Salute e consapevolezza
Sessuologia
Handicap e benessere
Verso una medicina olistica

Terapie naturali

Agopuntura
Aromaterapia
Fiori di Bach
Idroterapia
Integratori naturali
Iridologia
Kinesiologia
Massaggi
Metodo Bates
Metodo Feldenkrais
Musicoterapia
Osteopatia
Pet Therapy
Rebirthing
Reiki
Riflessologia
Shiatsu

Centri di benessere

Cosmesi naturale

Ricette e consigli

Fitness

Essere in forma

Indirizzi e libri

Indirizzi utili
Lecture consigliate

Publicato il **04-04-2007**

Ridere, ridere, ridere!

La psicologia del sorriso è ancora agli albori, ma ne sappiamo abbastanza per renderci conto che sorridere è di importanza fondamentale per la nostra salute.

Tutti dovremmo riscoprire in noi stessi il piacere del riso. Il riso e il sorriso sono in grado di sollevare l'ammalato dalle preoccupazioni e dal dolore, la risata infatti è un ottimo tranquillante. Naturalmente il sorriso apporta molti altri benefici, oltre a mantenerci in buona salute.

Quando sorridiamo esprimiamo apertamente la nostra felicità, a livello fisico e cerebrale tutto il corpo si risveglia e la mente si rischiarava. Cominciamo una buona volta a imparare a ridere da soli e soprattutto a ridere di noi stessi. L'umorismo è un ottimo modo per creare punti di vista diversi; è un ottimo elemento di ristrutturazione del campo interno e di cambiamento della nostra valutazione delle cose. Ci aiuta a trovare soluzioni nuove a problemi vecchi, altre vie d'uscita. Ci aiuta a ribaltare le forze in campo, riportare alla luce vitalità ed entusiasmo.

Molti medici oggi ritengono che se il paziente è fiducioso e rilassato, qualsiasi cura medica o chirurgica ottiene risultati migliori; ci sono minori probabilità di complicazioni e il periodo di convalescenza si abbrevia, mentre l'ansia già di per sé sottopone il corpo al superlavoro. Anche uno stato d'animo positivo accresce notoriamente l'efficacia di qualsiasi medicina o operazione chirurgica. Chi ha fiducia nel proprio medico o in un particolare trattamento ne trarrà senz'altro beneficio. In realtà il corpo fa spesso quello che la mente gli impone di fare.

La risata ha degli influssi ben precisi sul nostro organismo: scatena la produzione di endorfine, i cosiddetti ormoni del benessere, che cambiano la chimica del sangue rafforzando di conseguenza le nostre difese immunitarie.

A livello fisiologico provoca i seguenti fenomeni...

continua...

ricerca in salute

trova

- » **Vai alla rubrica**
- » **Stampa l'articolo**
- » **Invia ad un amico**
- » **Contattaci**
- » **Forum**

Consigliati di oggi

- » Crampi? Addio!
- » Le notti bianche
- » Muoviti muoviti!
- » Massaggio orientale in coppia
- » Alla ricerca del sonno perduto
- » Sotto questo sole...
- » Belli i capelli!
- » Erbe amiche delle donne

I più letti

- » Massaggio orientale in coppia
- » Muoviti muoviti!
- » Le notti bianche

Se desideri ricevere articoli come questo, inserisci la tua mail e iscriviti alla newsletter settimanale di LifeGate:

ISCRIVITI >

Forum di LifeGate

Seduzione e come sedurre

Fraasi per sedurre donne corsi pnl Come sedurre, libro tecniche metodi

www.puatraining.it

Reflessologia del piede:

corso in 3 livelli di apprendimento base, avanzato e d'approfondimento.

www.naturopatia.it

Denti

Allineatori Trasparenti per adulti e bambini. Torna a sorridere !

www.invisalign.com